

FIȘA DISCIPLINEI¹

1. Date despre program

| | |
|--|---|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea Politehnica Timișoara |
| 1.2 Facultatea ² / Departamentul ³ | Mecanică / Departamentul Educație fizică și sport |
| 1.3 Catedra | — |
| 1.4 Domeniul de studii (denumire/cod ⁴) | Inginerie Industrială / L207010130 |
| 1.5 Ciclul de studii | Licență, cu frecvență |
| 1.6 Programul de studii (denumire/cod/calificarea) | Tehnologia Construcțiilor de Mașini / L207010130-10 |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|--|-------------------------------------|---------------|---|-----------------------|---|--------------------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei/Categoria formativă ⁵ | Educație fizică și sport I / DC | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților aplicative ⁶ | Lector univ.dr. IONESCU Zenobiu Dan | | | | | | |
| 2.4 Anul de studii ⁷ | I | 2.5 Semestrul | 1 | 2.6 Tipul de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei ⁸ | DI |

3. Timp total estimat - ore pe semestru: activități didactice directe (asistate integral sau asistate parțial) și activități de pregătire individuală (neasistate) ⁹

| | | | | | |
|--|--------------------|--|--|---------------------------------------|-------|
| 3.1 Număr de ore asistate integral/săptămână | 1 , format din: | 3.2 ore curs | | 3.3 ore seminar /laborator /proiect | 1/0/0 |
| 3.1* Număr total de ore asistate integral/sem. | 14 , format din: | 3.2* ore curs | | 3.3* ore seminar/laborator/proiect | 14 |
| 3.4 Număr de ore asistate parțial/săptămână | , format din: | 3.5 ore practică | | 3.6 ore elaborare proiect de diplomă | |
| 3.4* Număr total de ore asistate parțial/semestru | , format din: | 3.5* ore practică | | 3.6* ore elaborare proiect de diplomă | |
| 3.7 Număr de ore activități neasistate/săptămână | 2,57 , format din: | ore documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | 1.57 |
| | | ore studiu individual după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | 0.5 |
| | | ore pregătire seminarii/laboratoare, elaborare teme de casă și referate, portofolii și eseuri | | | 0.5 |
| 3.7* Număr total de ore activități neasistate/semestru | 36 , format din: | ore documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | 22 |
| | | ore studiu individual după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | 7 |
| | | ore pregătire seminarii/laboratoare, elaborare teme de casă și referate, portofolii și eseuri | | | 7 |
| 3.8 Total ore/săptămână ¹⁰ | 3.57 | | | | |
| 3.8* Total ore/semestru | 50 | | | | |
| 3.9 Număr de credite | 2 | | | | |

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

| | |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | • |
| 4.2 de competențe | • |

¹ Formularul corespunde Fișei Disciplinei promovată prin OMECTS 5703/18.12.2011 și cerințelor Standardelor specifice ARACIS valabile începând cu 01.10.2017.

² Se înscrie numele facultății care gestionează programul de studiu căruia îi aparține disciplina.

³ Se înscrie numele departamentului căruia i-a fost încredințată susținerea disciplinei și de care aparține titularul cursului.

⁴ Se înscrie codul prevăzut în HG nr.140/16.03.2017 sau în HG similare actualizate anual.

⁵ Disciplina se încadrează potrivit planului de învățământ în una dintre următoarele categorii formative: disciplină fundamentală (DF), disciplină de domeniu (DD), disciplină de specialitate (DS) sau disciplina complementară (DC).

⁶ Prin activități aplicative se înțeleg activitățile de: seminar (S) / laborator (L) / proiect (P) / practică (Pr).

⁷ Anul de studii în care este prevăzută disciplina în planul de învățământ.

⁸ Disciplina poate avea unul din următoarele regimuri: disciplină impusă (DI), disciplină opțională (DO) sau disciplină facultativă (Df).

⁹ Numărul de ore de la rubricile 3.1*, 3.2*,...,3.8* se obțin prin înmulțirea cu 14 (săptămâni) a numărului de ore din rubricile 3.1, 3.2,..., 3.8. Informațiile din rubricile 3.1, 3.4 și 3.7 sunt chei de verificare folosite de ARACIS sub forma: (3.1)+(3.4) ≥ 28 ore/săpt. și (3.8) ≤ 40 ore/săpt.

¹⁰ Numărul total de ore / săptămână se obține prin însumarea numărului de ore de la punctele 3.1, 3.4 și 3.7.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

| | |
|--|-------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului | • |
| 5.2 de desfășurare a activităților practice | • Teren de sport, pista de atletism |

6. Competențe la formarea cărora contribuie disciplina

| | |
|---|--|
| Competențe specifice | <ul style="list-style-type: none"> • Cunoștințe teoretice și aplicative utile în practica activităților de jogging |
| Competențele profesionale în care se înscriu competențele specifice | <ul style="list-style-type: none"> • Adaptarea necesităților de pregătire fizică a studentului la oferta UPT în domeniul sportiv |
| Competențele transversale în care se înscriu competențele specifice | <ul style="list-style-type: none"> • Organizarea activităților de pregătire fizică, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională • |

7. Obiectivele disciplinei (asociate competențelor de la punctul 6)

| | |
|--|--|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> • Îmbinarea armonioasă a disciplinei educație fizică și sport cu activitatea intelectuală • Acomodarea pentru practicarea sistematică în mod independent a exercițiului fizic • Formarea unor deprinderi de disciplină, punctualitate, corectitudine • Comunicare și lucrul în echipă |
| 7.2 Obiectivele specifice | <ul style="list-style-type: none"> • Determinarea indicelui de eficiență pentru activitatea fizică prestată |

8. Conținuturi¹¹

| 8.1 Curs | Număr de ore | Metode de predare ¹² |
|-----------------|--------------|---------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

¹¹ Se detaliază toate activitățile didactice prevăzute prin planul de învățământ (tematicile prelegerilor și ale seminariilor, lista lucrărilor de laborator, conținuturile etapelor de elaborare a proiectelor, tematica fiecărui stagi de practică). Titlurile lucrărilor de laborator care se efectuează pe standuri vor fi însoțite de notația „(*)”.

¹² Prezentarea metodelor de predare va include și folosirea noilor tehnologii (e-mail, pagină personalizată de web, resurse în format electronic etc.).

| | | |
|--|---------------------|--------------------------|
| | | |
| | | |
| Bibliografie ¹³ | | |
| | | |
| 8.2 Activități aplicative¹⁴ | Număr de ore | Metode de predare |
| Seminar | 14 | Prelegerea |
| Activități sportive asistate: jogging | | Conversația |
| | | Demonstrația |
| | | Observația |
| | | Modelarea |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| Bibliografie ¹⁵ | | |
| 1. Chirilă M. - Pașaport pentru performanța sportivă, Ed. Politehnica, Timișoara, 2009. 2. Chirilă, M. - Atletism, alergări. Ed. Politehnica, Timișoara, 1999. 3. Marcu, V., Alexandru, M. - Docimologia specifică activităților motrice. Ed. Universității din Oradea, 2005. 4. Ionescu, D. - Stretching – îndrumător de lucrări practice. Pentru uzul studenților, 2001. 5. Ionescu, D., Turcu, C. - Psihologia sportului – Compendiu. Ed. Politehnica, Timișoara, 2004. | | |

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

| |
|---|
| • |
|---|

10. Evaluare

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare ¹⁶ | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|---|---|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs | | | |
| 10.5 Activități aplicative | S: Progresul realizat | Observarea curentă | 100% |
| | L: | | |
| | P¹⁷: | | |
| | Pr: | | |
| 10.6 Standard minim de performanță (se prezintă cunoștințele minim necesare pentru promovarea disciplinei și modul în care se verifică stăpânirea lor ¹⁸) | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Organizarea și executarea unor exerciții simple de jogging Prezența activă la ore (7 lecții/sem.) | | | |

Data completării

14.10.2022

**Titular de curs
(semnătura)**

.....

**Titular activități aplicative
(semnătura)**

.....

Director de departament

Data avizării în Consiliul Facultății¹⁹

Decan

¹³ Cel puțin un titlu trebuie să aparțină colectivului disciplinei iar cel puțin un titlu trebuie să se refere la o lucrare de referință pentru disciplină, de circulație națională și internațională, existentă în biblioteca UPT.

¹⁴ Tipurile de activități aplicative sunt cele precizate în nota de subsol 5. Dacă disciplina conține mai multe tipuri de activități aplicative atunci ele se trec consecutiv în liniile tabelului de mai jos. Tipul activității se va înscrie într-o linie distinctă sub forma: „Seminar:”, „Laborator:”, „Proiect:” și/sau „Practică:”.

¹⁵ Cel puțin un titlu trebuie să aparțină colectivului disciplinei.

¹⁶ Fișele disciplinelor trebuie să conțină procedura de evaluare a disciplinei cu precizarea criteriilor, a metodelor și a formelor de evaluare, precum și cu precizarea ponderilor atribuite acestora în nota finală. Criteriile de evaluare se formulează în mod distinct pentru fiecare activitate prevăzută în planul de învățământ (curs, seminar, laborator, proiect). Ele se vor referi și la formele de verificare pe parcurs (teme de casă, referate ș.a.)

¹⁷ În cazul când proiectul nu este o disciplină distinctă, în această rubrică se va preciza și modul în care rezultatul evaluării proiectului condiționează admiterea studentului la evaluarea finală din cadrul disciplinei.

¹⁸ Nu se va explica cum se acorda nota de promovare.

(semnătura)

.....

(semnătura)

.....

¹⁹ Avizarea este precedată de discutarea punctului de vedere al board-ului de care aparține programul de studii cu privire la fișa disciplinei.